# L'HYGIENE

## AU DORTOIR, A L'ETUDE, AU REFECTOIRE ET EN RECREATION

Lectures donnees par le Dr E.-F. Panneton, aux
eleves du Seminaire des Trois-Rivieres,
durant l'annee scolaire 1891-92.



JOLIETTE, P. Q.
*Imprimerie de l'ETUDIANT, du COUVENT et de la FAMILLE.*

1892.

# L'HYGIENE

## Au Dortoir, a l'Etude, au Refectoire et en Recreation

---

### NOTIONS PRELIMINAIRES

### I

#### DÉFINITION.

Plusieurs définitions ont été données de l'hygiéne ; voici celle que mon professeur d'université, le chimiste Hubert Larue de Québec, avait l'habitude de donner à ses élèves : l'hygiène est *l'art de conserver la santé quand on l'a et de la recouvrer quand on l'a perdue.* Pour n'être pas tout à fait technique, cette définition a, du moins, le mérite d'être à la portée de tous.

L'hygiène est donc de tous les temps, de tous les âges, de toutes les conditions et de tous les climats. Elle reçoit l'enfant au berceau et l'entoure de tous les soins si minutieux que requiert alors sa frêle existence ; elle guide ses premiers pas dans la vie, le suit dans l'adolescence et lui apprend à se placer dans les conditions les plus favorables à son développement physique, intellectuel et moral. L'âge mûr et la vieillesse surtout, sont l'objet de sa sollicitude ; elle rend enfin la croissance plus parfaite, la vie plus vigoureuse, la décrépitude plus tardive et la mort plus éloignée.

Tout ce qui, de près ou de loin, a rapport à l'existence de l'homme, est soumis à ses lois ; l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, les aliments qui nous fortifient, le sommeil qui répare nos forces, l'étude qui orne notre intelligence, tout enfin est coordonné par elle, afin de produire la plus grande somme de bien au roi de la création.

## II

### NOTES HISTORIQUES

L'hygiène date de la plus haute antiquité ; les Chaldéens, les Egyptiens et les Grecs avaient soumis les lois de l'hygiène aux institutions civiles et aux mystères de la religion. Les livres saints et la législation de Moïse, renferment les préceptes les plus sages, tant pour la bonne tenue des villes et des habitations que pour les règles à suivre dans tous les actes ordinaires de la vie. Le docteur Hardy de Paris, dans une étude sur les maladies de la peau, lue dernièrement à l'Académie de médecine de Paris, appelle Moïse le grand hygiéniste, et cite comme preuve à l'appui de cet avancé, la défense que Moïse avait faite au peuple juif de manger la viande de porc, à cause des maladies de peau que cette nourriture engendrait chez les Juifs. Chez les Romains, la construction des égoûts, des bains et des gymnases occupait une grande place dans l'édilité. Platon, nous dit l'histoire, censura Herodicus, un des précepteurs d'Hippocrate, parce qu'il entretenait des existences inutiles en faisant pratiquer la gymnastique. Les ablutions, la proscription de certains aliments et quelques autres formalités font partie des prescriptions religieuses de Mahomet. Les alchimistes du moyen âge se contentèrent de chercher un remède qui pourrait augmenter le principe vital sans s'inquiéter beaucoup de poser des règles, qui, en rendant l'homme sobre en tout, peuvent lui assurer une existence longue et heureuse. A part quelques édits pour la propreté des villes et le desséchement des terrains marécageux, les modernes ne se sont

guère occupés de l'hygiène. Au dix-neuvième siècle était réservée la tâche de faire de l'hygiène une science exacte et coordonnée, occupant sa place parmi les autres sciences et montrant la santé comme l'attribut naturel d'une existence sagement conduite. Aujourd'hui chez tous les peuples civilisés, on donne à l'hygiène au moins une petite part de l'attention que mérite une science aussi importante. Les gouvernements reconnaissent son utilité, et le rôle qu'elle est appelée à jouer dans l'avenir est immense.

On accorde dans l'éducation de la jeunesse une place à cet élixir de longévité. Dans notre jeune pays, nous ne sommes pas restés en arrière sous ce rapport, nous avons dans notre province un journal et un bureau d'hygiène chargés de veiller aux intérêts de cette science parmi nous, et avant longtemps, est-il permis d'espérer, l'hygiène recevra de la part de nos grandes maisons d'éducation, toute l'attention qu'elle mérite.

## III

### HYGIÈNE PUBLIQUE, HYGIÈNE PRIVÉE

L'hygiène se divise en deux parties : l'hygiène privée et l'hygiène publique. La première s'occupe de l'homme pris isolément et la seconde de la famille sociale ; l'assainissement des villes, la construction des édifices publics, des égoûts, sont du ressort de l'hygiène publique.

L'hygiène privée donne des règles pour perfectionner la culture de l'esprit aussi bien que celle du corps car les deux sont inséparables ; le corps n'est-il pas en effet affecté par les émotions morales trop vives, tandis que l'esprit est influencé, troublé par les maladies dont le corps peut souffrir. *Mens sana in corpore sano.* Pour vivre suivant les règles de l'hygiène, nous devons maintenir dans un ordre parfait, les différentes facultés du corps, de l'esprit et du cœur. Cette science, encore dans l'enfance, a déjà rendu des services sans nombre et il est inutile d'insister sur les vastes horizons qui sont ouverts aux hygiénistes de l'avenir.

Pour classer et étudier un sujet aussi vaste, les hygiénistes ont imaginé de diviser en six ordres ou classes tous les sujets embrassés par cette nouvelle science. L'étude de ces différents sujets constitue l'hygiène générale qui embrasse l'homme de tous les tempéraments, de toutes les constitutions et de tous les âges.

## IV

### DIVISION DU PRÉSENT TRAVAIL

Comme mon intention n'est pas de vous donner un cours d'hygiène, mais plutôt de vous fournir quelques notions utiles, nous allons prendre un à un les différents exercices de la journée de l'écolier et essayer de dire en quelques mots, ce que l'hygiène enseigne sur ces différents sujets. Le DORTOIR, l'ETUDE, le RÉFECTOIRE et la RECREATION, tels sont les différents chapitres que nous allons traiter ; ils comprennent, je crois, la vie de l'écolier toute entière, moins la chapelle ; mais je laisserai à une voix plus autorisée que la mienne le soin de traiter ce sujet.

---

PREMIÈRE PARTIE

# L'HYGIÈNE AU DORTOIR

---

## 1o Le sommeil

A cinq heures le lever; le traditionel *Benedicamus Domino* se fait entendre. Mes félicitations à celui qui est le premier sorti du lit; le sommeil est tellement l'image de la mort, que la nécessité seule, devrait, il me semble, être la règle du temps qu'on lui accorde.



Un jour, quelqu'un reprochait à M. Bismark de ne pas sévir contre les Jésuites à l'exemple de Jules Ferry.

Que voulez-vous faire à des hommes qui se lèvent à quatre heures du matin, répondit le chancelier de fer.

Ainsi ne murmurez pas si le règlement vous fait un peu matineux.

Le sommeil est un des plus grands dons du Créateur à sa créature ; outre qu'il permet à l'homme de réparer ses forces, le sommeil fait trève aux maux de l'indigent, aux labeurs de l'homme de peine et aux douleurs de celui qui souffre. Par ces rêves, ces légers enfants du sommeil, nous vivons souvent d'une vie moins pénible et nous nous délectons de jouissances que la réalité vient trop tôt faire disparaître.

Les heures de sommeil varient beaucoup aux différents âges de la vie.

L'enfant au berceau ne fait que manger, pleurer et dormir, un peu plus tard ses nuits sont de douze heures, environ plus une ou deux heures durant le jour.

L'adolescent et l'adulte ont besoin d'environ neuf à dix heures de sommeil suivant les travaux auxquels ils se livrent.

Le vieillard, lui, sent plus le besoin de dormir et l'extrême vieillesse ressemble beaucoup à la première enfance sous ce rapport.

Comme l'écolier ne fait aucun travail manuel, le temps alloué au sommeil doit être suffisant.

### 2o La peau

Ici vient un article très important du règlement, surtout au point de vue de l'hygiène : c'est la toilette. On a dit que la propreté est une vertu mais c'est aussi une nécessité.

La peau joue un grand rôle dans l'économie humaine, et ce rôle, elle ne peut le remplir si par des lavages souvent répétés et bien faits on ne la débarrasse de tout ce que les mille et un mouvements de l'activité humaine y ont attaché. Un grand médecin a pu dire avec raison, que la peau est la soupape de sûreté de la machine animale et voici pourquoi. Vous savez peut-être, ou plutôt vous devez ignorer que la température normale du corps est de 37 degrés centigrade et cette température normale peut varier seulement de six à huit degrés; plus haut ou plus bas, c'est la mort. D'un autre côté, l'air ambiant est soumis à des changements considérables et souvent très subits. A la peau est dévolue cette fonction régulatrice qui permet à la chaleur animale de se tenir toujours à peu près au même degré. Dans une atmosphère très chaude, la peau se distend et les millions de glandes situées dans sa profondeur, versent sans cesse à la surface de notre corps une quantité plus ou moins grande de liquide dont l'évaporation amène un abaissement de température. A une basse température la peau se contracte, se ramasse sur elle-même, produit un véritable épaississement artificiel, vulgairement appelé *chair de poule* et tout cela pour diminuer les sécrétions cutanées et concentrer davantage la chaleur animale.

De plus la peau respire, c'est-à-dire qu'elle absorbe de l'oxy-

gène et exhale de l'acide carbonique. Eh bien ! pour jouer ce rôle si important, vous devez comprendre que la peau a besoin d'être bien entretenue, afin que les pores ou petites ouvertures qui s'y trouvent puissent remplir leur fonction.

A part ces raisons qui sont celles de l'hygiène, il y a aussi l'apparence de propreté à laquelle tout homme civilisé ne peut se soustraire sans manquer gravement. La propreté qui se voit est de rigueur, mais elle n'est pas la plus essentielle ; aussi les bains devraient se prendre au moins tous les mois en hiver et toutes les semaines en été. Ce que nous appelons, en hygiène, bains de propreté, ce sont les bains frais ; les bains ne doivent jamais être pris lorsque le corps est couvert de sueurs ni immédiatement après un repas et ni jamais durer plus de vingt minutes.

Cependant certaines parties du corps plus exposées que les autres ont besoin d'un bain ou lavage particulier et plus fréquent.

### 3o Le visage et le cou

Le visage et le cou requièrent tous les matins une ablution froide additionnée d'une certaine quantité de savon ; ce dernier doit être d'assez bonne qualité et on ne se servira jamais pour la figure de ce qu'on est convenu d'appeler *savon du pays ;* la trop forte proportion de potasse qu'il renferme ferait tort à la peau.

### 4o Les dents

Les dents requièrent elles aussi, une toilette spéciale ; on devra les brosser tous les matins avec une brosse douce et de l'eau froide ; deux ou trois fois par semaine, servez-vous de poudre. Cette toilette des dents est très importante, parce qu'elle prévient la carie en enlevant des dents tout ce qui a pu s'y déposer. Je puis aussi vous recommander comme excellente la pratique de se rincer la bouche avec de l'eau froide, après chaque repas.

**5o L'oreille**

L'oreille réclame sa part d'attention ; à l'état normal l'oreille secrète une certaine quantité de cérumen ou cire qu'on doit extraire de temps en temps de la cavité de l'oreille. Servez-vous pour cette petite opération d'un cure-oreille, jamais d'une tête d'épingle recouverte d'un coin de serviette tel que cela se pratique trop souvent, cette tête d'épingle refoule la cire dans le fond de l'oreille au lieu de l'en retirer.

**6o La tête**

Servez-vous tous les matins de la brosse et du peigne, et une fois la semaine, faites le lavage de la tête à l'eau froide à laquelle vous ferez bien d'ajouter un peu de soda ; autrefois il se faisait une forte consommation d'huiles et de pommades parfumées pour les cheveux, la mode en est heureusement disparue. Cependant pour certaines personnes dont les cheveux sont un peu secs, il est bon de se servir d'un peu d'huile toutes les fois qu'on fait le lavage de la tête.

**7o Les mains**

Le lavage des mains doit se faire plusieurs fois par jour, on peut pour les mains se servir d'un savon un peu plus fort que pour la figure.

**8o Les pieds**

Les pieds doivent être lavés au moins une fois la semaine avec de l'eau ni trop chaude ni trop froide ; de même que pour les mains, ayez soin de bien sécher la peau des pieds après les avoir lavés. Certaines personnes souffrent beaucoup d'une trop forte transpiration des pieds ; un bon remède dans ce cas, est de faire, tous les soirs des frictions sèches, avec un linge un peu rude. Ces personnes d'ailleurs ne doivent pas se contenter de ce lavage une fois la semaine, mais le répéter tous les trois ou quatre jours.

### 9o Les ongles

Maintenant un mot des ongles ; nettoyez vos ongles tous les jours et plusieurs fois par jour si besoin en est ; taillez-les au besoin et avec des ciseaux, ne les gardez ni trop longs ni trop courts. Aux doigts des mains on peut les arrondir, mais aux pieds, on doit leur donner une forme carrée, afin de prévenir la maladie appelée *ongle incarné*, maladie très souffrante et qu'on rencontre malheureusement trop souvent.

### 10o L'habit

Votre toilette est finie, il ne vous reste plus qu'à vous habiller avant de quitter le dortoir, c'est donc le temps de vous parler du vêtement. L'homme, messieurs, est le seul être qui puisse habiter n'importe quelle région du globe et c'est le vêtement qui lui permet d'affronter ainsi tous les climats, en le protégeant contre le froid, la chaleur et l'humidité. Le vêtement constitue donc une question très importante en hygiène. Dans notre pays où les brusques changements de température sont si fréquents, la laine nous fournit un vêtement précieux, car elle possède à un haut degré la propriété de conserver la chaleur du corps, et grâce aux aspérités qui la constituent elle active par le frottement la circulation capillaire de la peau. On serait tenté de croire que plus un tissu est serré plus il est chaud, cependant c'est le contraire qui est vrai ; en effet la physique nous enseigne que les gaz sont plus mauvais conducteurs que les solides et c'est pourquoi les étoffes de laine tissées à mailles larges et disposées de manière à contenir dans leurs interstices, une certaine quantité d'air, s'opposent davantage au refroidissement cutané.

Il en est de même des fourrures qui nous défendent si bien du froid.

Les tissus de toile à mailles fines et serrées font des vêtements qui permettent à la peau de se refroidir très facilement, le coton tient le milieu sous ce rapport entre la toile et la laine.

La couleur des vêtements exerce ainsi une certaine influence à l'égard du calorique ; ainsi nous savons que le noir absorbe beaucoup la chaleur tandis que c'est le contraire pour le blanc. Dans notre pays où le froid est plus à redouter que la chaleur, il est préférable de porter des vêtements de laine colorée qui absorbent la chaleur extérieure et conservent celle du corps. On devra donc surtout pendant les saisons froides et humides, porter des vêtements de laine et sur la peau. Dans la saison chaude, l'hygiène enseigne de porter aussi la laine, mais plus douce et plus légère ou encore des étoffes moitié laine et moitié coton

La coiffure ne doit pas être trop chaude ; et sous ce rapport la *tuque* de nos ancêtres était certes la coiffure la plus hygiénique que l'on puisse porter durant les saisons froides ; elle permettait l'évaporation de la sueur souvent très abondante à la tête, tout en protégeant suffisamment contre le froid.

Les chapeaux de feutre noir, si à la mode aujourd'hui, sont généralement trop chauds pour l'été, malgré la précaution prise par certains manufacturiers de les percer à jour sur les côtés et sur le dessus.

L'usage des chaudes *crémones* enroulées autour du cou, est passé de mode, Dieu merci ; le foulard léger les remplace avec avantage.

Le pardessus est indispensable durant nos rigoureux hivers, et parce que vous ne sortez que pour un petit quart d'heure, n'oubliez jamais de l'endosser. Mais la partie la plus importante du vêtement est sans contredit la chaussure ; tenez-vous toujours les pieds chauds et secs et vous éviterez bien des rhumes.

Le bas étant destiné non seulement à protéger contre le froid, mais aussi à absorber la sueur, on doit le changer fréquemment.

---

DEUXIÈME PARTIE

# L'HYGIÈNE À L'ÉTUDE.

---

## 1o Manière de se tenir

Il n'entre pas dans le cadre que je me suis tracé de vous parler de la classification des études, ni de ce qu'on a, à si bon droit, appelé le *surmenage intellectuel.* Si le préfet des études a seul le droit de décider ces graves questions, sa grande expérience de même que sa sollicitude pour le bien de la jeunesse sont une garantie que tout sera bien réglé.

A l'étude, tenez-vous assis droit sur votre siège, ayant les pieds posés sur le parquet ou sur l'appuie-pieds.

Pour lire posez légèrement l'avant-bras sur la table ou le pupitre. Ne vous appuyez jamais tout le corps sur le bord de la table.

Pour écrire tenez-vous droit et surtout, comme je viens de le dire, ne vous appuyez jamais sur la table sur laquelle vous écrivez. Pour tout dire en deux mots : écriture droite sur un papier droit et corps droit.

J'ai remarqué qu'une indisposition dont on se plaint très souvent dans la jeunesse c'est une douleur au creux de l'estomac ; la cause la plus ordinaire de cette douleur chez la jeunesse qui étudie, est l'habitude de se tenir la poitrine appuyée sur la table pendant la classe ou pendant l'étude ; j'espère qu'il suffira de faire connaître la cause du mal pour faire disparaître la maladie.

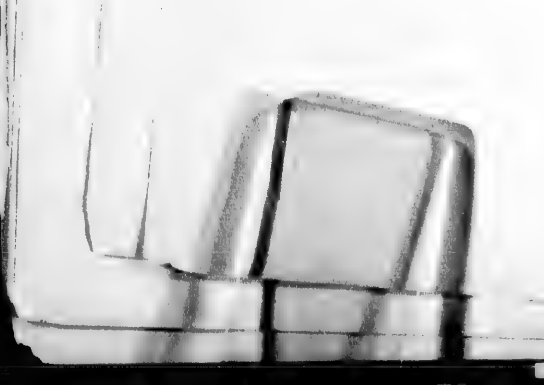
### 2o Éclairage.

Maintenant, messieurs les élèves, permettez-moi de vous féliciter, vous avez à votre service le meilleur système d'éclairage connu, l'électricité. Je me rappelle un temps qui me semble hier, où les élèves du Collège des Trois-Rivières s'éclairaient à la chandelle de suif, plus tard on nous donna la lampe à l'huile. Mais aujourd'hui vous avez mieux que tout cela ; Messieurs les Directeurs ont voulu vous donner l'éclairage le plus hygiénique, qui est en même temps celui de l'avenir, l'éclairage électrique. Je puis en dire autant du système de chauffage.

### 3o Chauffage et ventilation.

Le meilleur système de chauffage est suivant moi, celui par les poëles à bois, parce qu'il constitue en même temps un magnifique système de ventilation ; mais dans un grand édifice comme celui-ci ce mode de chauffage est à peu près impraticable ; d'ailleurs l'avantage que présentent les poëles sous le rapport de la ventilation, est compensé ici par le système de ventilation par les cheminées. Il est admis aujourd'hui par tous ceux qui s'occupent d'hygiène que le système de chauffage par l'eau chaude tel que vous l'avez ici est la système le plus salubre et le plus recommandable. De plus votre salle d'étude, de même que vos dortoirs, est construite en conformité à toutes les exigences de l'hygiène ; elle est spacieuse, bien éclairée par les côtés et la ventilation en est parfaite.

---



TROISIÈME PARTIE

# L'HYGIÈNE AU RÉFECTOIRE.

---

## 1o Les aliments.

Notre organisme, disait Riant, est comme le vaisseau des Argonautes, dont les avaries continuelles, réparées à mesure, laissaient plus au retour une seule des parties qui à son départ entraient dans sa composition. On appelle aliments toute substance qui peut réparer les avaries de notre organisme, pour parler le langage de Riant, c'est-à-dire nous nourrir.

L'homme est omnivore, c'est-à-dire qu'il tire ses aliments des trois règnes animal, végétal et minéral.

De même que les animaux, l'homme a d'autant plus besoin d'une nourriture tirée du règne animal, qu'il vit dans un climat plus froid. Ainsi nous savons que les Esquimaux des côtes du Labrador ne vivent que de graisse de phoques, tandis que les indigènes des îles de l'Océanie font du riz leur seul aliment ; et les uns et les autres ne pourraient, sans exposer sérieusement leur santé, changer de régime. La raison en est, que les premiers vivant dans un climat froid ont besoin d'aliments qui entretiennent la chaleur et qu'on a appelé pour cette raison aliments respiratoires, c'est-à-dire qu'ils renferment de l'hydrogène et du carbone. Les Océaniens au contraire, qui vivent sous la zône torride, n'ont besoin que de réparer l'usure causée par le travail des muscles, et les aliments azotés ou réparateurs leur suffisent. Et sans aller si loin de nous, vous avez dû remarquer que nous consommons beaucoup plus de viande en hiver qu'en été.

Un célèbre médecin français a écrit quelque part : “ Dans la quantité d'aliments qui figurent sur les tables bien servies il y a trois parts à faire : la première pour la réparation de nos forces, la seconde pour la satisfaction du palais, et la troisième pour la préparation des maladies à venir.” Je suis certain que Monsieur le Procureur vous donne abondamment de la première, quelque peu de la deuxième, et pas du tout de la troisième part. Soyez sobres, mangez lentement, et surtout mangez peu ; celui qui au sortir de table peut dire, j'ai bien mangé, a trop mangé ; que vous puissiez toujours dire : je mangerais encore mais je m'arrête ; *restez sur votre appétit*, comme dit le vulgaire. Le seul moyen que nous ayons pour savoir si notre alimentation est suffisante et pas trop abondante, est de ressentir toujours cette sensation de bien-être intérieur qui accompagne le jeu normal et harmonique de toutes les fonctions de l'économie. En effet il est impossible de déterminer, d'une manière fixe, la quantité d'aliments nécessaires à l'homme, cela dépend beaucoup de l'âge et du genre de vie de chaque individu.

Jusqu'à vingt-et-un ans, qui est la période de croissance, l'homme a besoin d'une nourriture substantielle et prise à des heures régulières et je vous félicite d'être sous ce rapport obligés par le règlement de suivre les préceptes de l'hygiène.

On a dit que la table a tué plus d'hommes que l'épée, et je le crois sans peine ; les grands mangeurs ne sont jamais gens de bonne santé et une longue et verte vieillesse est l'apanage de ceux qui ont mené une vie frugale. On doit manger pour vivre et non vivre pour manger ; la dyspepsie, maladie si commune de nos jours, a le plus souvent pour mère et pour nourrice, la gourmandise.

### 2o Les liquides au repas.

Une question que nous avons souvent à résoudre, nous médecins, c'est celle de l'usage des liquides durant les repas. Un de mes professeurs, quand il arrivait sur ce chapitre, avait habitude de nous dire : “ Regardez les animaux des champs, ils

ne boivent qu'après avoir mangé, aussi ils ne souffrent jamais d'indigestion." En pratique cependant il faut être un peu moins exclusif ; buvez donc un peu, par petites gorgées et autant que possible après le repas.

Le breuvage le plus en essai dans notre pays est le thé ; on dit qu'en France lorsqu'on veut se faire servir du thé à table on nous répond en nous demandant si nous sommes malades ; l'habitude de boire le thé nous vient des Anglais et aujourd'hui il se fait un véritable abus de ce breuvage, surtout à la campagne.

Le café est le breuvage de ceux qui se livrent aux travaux intellectuels ; il doit être pris après le repas.

Quelques personnes ne prennent aucun liquide durant leur repas, mais ingurgitent deux à trois verres d'eau en sortant de table ; cette habitude est très mauvaise et nuit beaucoup à la santé.

### 3o Les desserts.

L'habitude de prendre des desserts à la fin du repas est peut-être plus importante qu'on ne serait porté à le croire ; les desserts facilitent la digestion en procurant une plus grande production de salive.

### 4o Le tabac après le repas.

La coutume des fumeurs d'allumer leur pipe immédiatement après être sortis de table est tout à fait préjudiciable à la santé ; le fumeur crache généralement beaucoup et enlève ainsi la salive qui doit aider l'estomac à digérer les aliments nouvellement ingérés.

Tandis que nous en sommes sur ce chapitre, je crois devoir vous mettre en garde contre cette mauvaise *habitude* que l'on contracte quelquefois dans le jeune âge de cracher toujours et partout. La salive est si importante pour la digestion que cette habitude peut avoir les conséquences les plus graves au point de vue de la santé, sans compter tout ce que cette détestable habitude a de contraire aux convenances.

**5o La digestion.**

La digestion est une fonction très importante, puisque c'est par elle qu'on entretient la vie en nous, aussi doit-on éviter tout ce qui peut l'entraver et rechercher tout ce qui peut la favoriser. Les travaux intellectuels de même que les exercices violents sont défendus après les repas et en voici la raison : l'estomac pour bien digérer a besoin d'un afflux nerveux et sanguin considérable ; si après un repas on se livre à un exercice violent ou à un travail sérieux d'esprit, le sang est dérivé de l'estomac. De là le précepte des anciens romains, *Post prandium sta.* Je sais que c'est l'habitude des élèves faisant partie de la bande, de pratiquer durant les récréations qui suivent les repas du midi et du soir ; comme hygiéniste, je ne puis que dénoncer cette habitude comme mauvaise et préjudiciable à la santé ; attendez au moins une demi-heure après les repas pour vous livrer à cet exercice.

---

## QUATRIÈME PARTIE

# L'HYGIÈNE EN RÉCRÉATION

---

### Les divers jeux.

Au dortoir vous avez reposé votre corps fatigué par les différents exercices de la journée, au réfectoire vous avez réparé les dépenses de l'économie, mais à la salle de récréation par des exercices proportionnés à vos forces vous allez déterminer une nutrition plus parfaite des tissus et un accroissement plus rapide de la force musculaire, vos membres fatigués par la sédentarité de l'étude trouveront un délassement bienfaisant dans des jeux proportionnés à votre âge. Votre magnifique cour de récréation vous offre trois manières de passer vos heures de repos ; les jeux, la gymnastique et la marche.

Le jeu de *paume* ainsi que le jeu américain appelé *base-ball* sont des exercices tout à fait hygiéniques, ils ont l'avantage de combiner l'exercice de la marche, du saut et de la course. Cependant vous ne devez jamais vous livrer à ces jeux jusqu'au point de ressentir trop de fatigue, délassez-vous mais ne vous fatiguez pas.

Depuis quelques années vos Directeurs ont mis en honneur le *patin* et certes vous devez leur en être reconnaissants. Patiner est l'exercice le plus hygiénique auquel vous puissiez vous livrer, sans compter que c'est un amusement très agréable ; de plus cela vous donne l'occasion de respirer l'air sec et

vivifiant de nos hivers. Ayez cependant une crainte salutaire des refroidissements après vous être livrés à cet exercice un peu violent.

La *gymnastique* ne me paraît pas être beaucoup en honneur parmi vous ; la chose est certainement à regretter. La gymnastique est indispensable à la jeunesse qui étudie et si le trapèze n'a pas pour vous d'attrait, pratiquez cette gymnastique sans appareil que l'on fait faire aux recrues de l'armée anglaise et que l'on appelle *Manual Exercise.*

C'était de mon temps, l'habitude des grands, des philosophes de ne pas se mêler aux jeux ; je suppose bien que les philosophes d'aujourd'hui sont plus sages. La marche qui peut être un exercise suffisant pour l'homme d'un âge mûr, ne l'est pas pour le jeune homme qui a besoin de développer ses forces et de fortifier les organes. Réservez cet exercice pour les récréations que vous êtes obligés de passer dans la salle. Les jeux de *cartes*, de *dames* et surtout d'*échecs*, conviennent peu à des jeunes gens qui veulent se remettre des fatigues de l'étude. Je ne puis terminer ce chapitre sans vous dire un mot de l'exercice de la voix ou du chant. Habituez-vous à bonne heure à *chanter*, mais ne forcez jamais votre voix et n'en abusez jamais non plus.

On me dit que l'on vous permet quelquefois de *fumer* ; je dois donc vous dire un mot de la pipe. On nous demande souvent : est-il mauvais de fumer ? Un célèbre romancier français Octave Feuillet, à qui on posait dernièrement cette question, répondit : "Je ne sais pas, mais ce que je sais, c'est que lorsque je consulte à ce sujet un médecin qui n'a pas l'habitude de fumer, il me défend l'usage du tabac, et quand je m'adresse à un médecin qui a l'habitude de fumer il me conseille l'usage du tabac." C'est vous dire que la question est controversée. Tous cependant s'accordent à condamner l'abus ; et comme l'habitude est le chemin qui conduit aux excès, je crois que nous devons éviter le premier de peur de tomber dans le se-

cond. De crainte que mes conseils ne soient pas suivis par tous, je vous dirai que le tabac canadien est moins préjudiciable à la santé que le tabac manufacturé, que la pipe fait moins tort que le cigare et celui-ci moins que la cigarette. L'usage du tabac dans le jeune âge, c'est-à-dire avant vingt-et-un ans, est dans tous les cas, tout à fait nuisible à la santé. Dans tout ce que je viens de dire, il n'est pas question, bien entendu, de la détestable habitude qu'ont certaines gens de mâcher du tabac ; cette habitude est tellement malpropre et préjudiciable à la santé, qu'elle devrait être inconnue parmi les gens bien nés.

Voilà, un aperçu de quelques-unes des lois de l'hygiène privée ; ces lois, lorsqu'elles sont bien observées, prolongent la vie en procurant la santé, et le bonheur, au moins naturel.

Merci de votre bienveillante attention, et si quelque bien peut résulter pour vous, de cette lecture, je croirai avoir atteint mon but et payé un léger acompte à la reconnaissance que je dois à mon *Alma Mater* (1).

E. F. PANNETON, M. D.

Trois-Rivières, 8 novembre 1891.

---

(1) Ces notes résument le cours d'hygiène donné, par M. Panneton, aux élèves du petit séminaire des Trois-Rivières. — *Note de l'éditeur.*